



# Initiation à la **MINDFULNESS**

4 séances d'initiation de 2 heures  
où sont abordé les fondamentaux de la pleine conscience

## Programme

- 1** Quitter le mode automatique intentionnellement  
Apprendre à vivre consciemment l'instant présent ;
- 2** Se libérer des pensées parasites  
Faire la paix avec son esprit ;
- 3** Développer l'intelligence émotionnelle et collective  
Se familiariser avec ses émotions pour mieux les gérer  
et développer sa résilience ;
- 4** Rester présent  
Focaliser son attention de différentes manières et intégrer  
la pratique dans sa vie professionnelle et personnelle.



La formation alterne pratiques méditatives, apports théoriques,  
outils concrets et partage d'expériences

Tarif : **200€ HT** par personne

(pour un groupe de 10 personnes minimum – 15 personnes maximum)

Ce tarif comprend 4 séances hebdomadaires de 2 heures, soit 8 heures de formation organisées  
en présentiel dans vos locaux ou en visio ainsi que 4 méditations guidées enregistrées.



**Véronique Breysach**

Instructrice de méditation de pleine conscience certifiée par le Mindfulness Training Institute  
e-mail : [veronique@naturacoeur.fr](mailto:veronique@naturacoeur.fr) - mobile : 07 87 80 63 16 - site : [www.naturacoeur.fr](http://www.naturacoeur.fr)